

## 図書館利用案内

### 利用カードをつくるには

本を借りるには、利用カードが必要です。  
「利用申込書」にご記入の上、ご住所などを確認できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど、公的機関が発行したもの）と一緒に図書館カウンターまでお持ちください。

### 本を借りるには

利用カードと本をカウンターへお持ちください。  
1枚のカードで 10冊（うち雑誌5冊まで）借りることができます。貸出期間は2週間です。  
借りたい本があるかどうかなどは、お電話でお問い合わせください。お電話いただいた当日に限り、本のお取り置きも行っております。

### 本を返すには

本をカウンターへお持ちください。利用カードは必要ありません。  
本は、借りた場所以外の図書館・分室でも返却することができます。休日・夜間などは図書館玄関横のブックポストや、小俣町内、二見総合支所玄関前にあるブックポストもご利用いただけます。

## 図書館や本に関する お問い合わせはこちらへ

### 伊勢市立伊勢図書館

開館時間 午前9:00～午後7:00  
休館日 ・毎週水曜日  
・毎月第2金曜日  
・特別整理期間・年末年始  
住所 伊勢市八日市場町13-35  
電話番号 0596-21-0077

### 伊勢市立小俣図書館

開館時間 午前9:00～午後7:00  
休館日 ・毎週火曜日  
・毎月第2金曜日  
・特別整理期間・年末年始  
住所 伊勢市小俣町本町2  
電話番号 0596-29-3900

## 認知症に関するご相談はこちらへ

### 伊勢市 福祉総合支援センターよりそい

相談日 月～金曜日  
（祝日・年末年始を除く）  
受付時間 月曜 午前8:30～午後7:00  
火～金曜 午前8:30～午後5:15  
住所 伊勢市宮後1-1-35 ミライセ  
伊勢市健康福祉ステーション7階  
電話番号 0596-21-5611

『一般社団法人 伊勢地区医師会・  
伊勢志摩区域連携型認知症疾患医療センター』  
協力

読む・知る・つながる

## 認知症に関する おすすめ本

Vol.16 2025年2月17日発行

伊勢市『認知症にやさしいまちづくり』の一環である『認知症にやさしい図書館』の取り組みを通じ、しょうせん認知症本の処方箋を作成しました。

この取り組みは、

「読む・知る・つながる」をキーワードに、認知症の本人・家族、支える地域の方々が本を通じ、認知症に関する正しい知識を学んでいただくことを目的としています。

また、知識だけでなく、本に癒されたり、同じ悩みを持つ仲間とつながるきっかけとなれば幸いです。

本の持つ力をぜひご活用ください。



## 認知症への 対策や治療・ケア



### ◇ 『本人と支援者が教える！認知症に なったあとも「ひとり暮らし・仕事」 を続ける方法』

かもしたまこと／著 来島みのり／著  
翔泳社

認知症と診断されたけれど、仕事やひとり暮らしを続けたい人に向けたアドバイスを若年性認知症当事者と支援者の目線で紹介します。

### ◇ 『認知症で使えるサービスしくみ お金のことがわかる本 改訂3版』

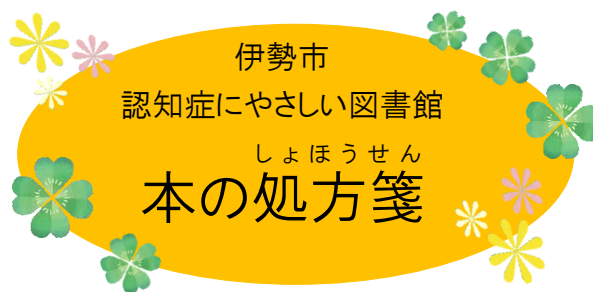
田中元／著 自由国民社

自分や家族が認知症かなと思った時、知っておきたい知識やサービス、制度などがくまなく分かる。認知症基本法等、最新制度に対応した第3版。

### ◇ 『大切な人が認知症になったら 最初に読む本 不安の9割は解消できます』

山村基毅／著 メディアパル

家族が認知症と診断されたら、必要な手続きは？ どんなふうに患者と接したらいいの？ 介護施設の選び方は？ 認知症を患った家族の介護を経験した著者がわかりやすく解説します。



※紹介している本は、伊勢図書館  
または小俣図書館で貸出ができます。  
貸出中の場合は予約ができます。

## 認知症に関する本

### ◇ 『今日のわたしは、だれ？ 認知症とともに生きる』

ウェンディ・ミッチェル／著  
宇丹貴代実／訳 筑摩書房

認知症当事者による手記。58歳で若年性アルツハイマーと診断された著者が、病の恐怖と闘いながらも、理性と工夫で明るく生きる様子が綴られています。

### ◇ 『認知症知らずの 脳活生活・脳活ごはん』

朝田隆、松田美智子／著 さくら舎

名医たちが説く、認知症にならないためのからだケアを紹介。睡眠対策や生活習慣病対策などの最新医学情報や、認知症予防の脳活ごはんを提案しています。